



令和8年度 10月 献立表

今月の給食目標：好き嫌いせず何でも食べよう



俱知安町学校給食センター

0136-22-0506

月	火	水	木	金
☆右のQRコードから学校給食のホームページが見られます。 ☆月別・年間配合表を掲載しています。 	今月の俱知安町食材  米 (ななつほし)  じゃがいも (だんしゃく)		1 ごはん じゃがいもと厚揚げの味噌汁 炒り豆腐包み焼き ツナマヨサラダ	2 かき揚げ丼 豚根菜汁 豆乳プリン
地産地消情報 ニセコ産大豆を使用した豆腐と豆乳を使用している献立には☆マークをつけています。 俱知安町内のお店で加工しています。	◎都合により献立の一部を変更する場合もありますので、ご了承ください。 ◎牛乳は毎日つきます	7 スパゲティミートソース ブロッコリークリームサラダ	8 ごはん おでん 枝豆	9 豚ひき肉と玉ねぎのピリ辛丼 ☆豆腐と油揚げの味噌汁 クラッシュ柚子ゼリー
12 スポーツの日	13 ゆかりごはん 白菜と角厚揚げの味噌汁 カツオカツ ささみの和風サラダ	14 みそラーメン 春雨サラダ 焼きプリンタルト	15 ごはん 秋野菜のシチュー かぼちゃのグラタン ブロッコリーとハムのサラダ	16 キーマカレー ほうれん草のサラダ
19 ごはん チキンスープ いかカツ ツナの和風サラダ	20 五目ひじきごはん 小松菜の味噌汁 鶏のから揚げ もやしのサラダ	21 ☆豆乳クリームパスタ 青のりポテト	22 ごはん さつま汁 さばのみそ煮 海藻サラダ	23 豚丼 大根と油揚げの味噌汁 温州みかんカットゼリー
26 ごはん ☆豆乳の味噌汁 手作り照り焼きチキン 糸かまサラダ	27 カレーピラフ ポトフ チキンナゲット 豆サラダ	28 きつねうどん ごまドレサラダ お米のタルト	29 ごはん ☆豆腐とわかめの味噌汁 ホタテ風味フライ 肉じゃが	30 ハヤシライス ハロウィンデザート ハロウィンメニュー

「味覚の秋」がやって来た！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュ

できます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



舌で味わう味覚  甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見る視覚  色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚  かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚  におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚  温度・硬さ・なめらかさ			

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

令和8年度 10月分 材料表

倶知安町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学生	中学生
					1人1食 - (kcal)	
					たんぱく質(g)	
1 木	ごはん ジャがいもと厚揚げの味噌汁 炒り豆腐包み焼き ツナマヨサラダ	牛乳 厚揚げ 炒り豆腐包み焼き ツナ (かつお)	ごはん ジャがいも マヨネーズ	長ねぎ きゅうり だいこん	620 24.6	724 27.4
2 金	かき揚げ丼 豚根菜汁 豆乳プリン	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん なたね油 三温糖 ジャがいも 豆乳プリン	野菜かき揚げ 人参 だいこん ごぼう 長ねぎ	640 20.2	771 23.8
7 水	スパゲティミートソース ブロッコリークリームサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム	スパゲティ 小麦粉	たまねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし	590 28.4	705 34.1
8 木	ごはん おでん 枝豆	牛乳 さつま揚げ うずら卵	ごはん 板こんにゃく 三温糖	だいこん 枝豆	610 23.8	730 28.0
9 金	豚ひき肉と玉ねぎのピリ辛丼 豆腐と油揚げの味噌汁 クラッシュ柚子ゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 油揚げ	ごはん 三温糖 ブロックゼリー (柚子)	たまねぎ とうもろこし 長ねぎ	665 24.9	798 29.5
13 火	ゆかりごはん 白菜と角厚揚げの味噌汁 カツオカツ ささみの和風サラダ	牛乳 厚揚げ カツオカツ 鶏肉	ごはん なたね油	はくさい 長ねぎ きゅうり もやし 人参	602 23.4	748 28.3
14 水	みそラーメン 春雨サラダ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 白つと	ラーメン 焼きプリンタルト	人参 もやし とうもろこし メンマ 長ねぎ きゅうり 春雨さっぱりサラダ	605 24.4	697 28.3
15 木	ごはん 秋野菜のシチュー かぼちゃのグラタン ブロッコリーとハムのサラ ダ	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん ジャがいも 有塩バター	人参 たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし ブロッコリー かぼちゃのグラタン	688 21.9	856 25.8
16 金	キーマカレー ほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉 大豆ミート プレーンヨーグルト ハム	ごはん	人参 たまねぎ ソテーオニオン トマト ほうれん草 もやし	703 24.2	848 28.5
19 月	ごはん チキンスープ いかカツ ツナの和風サラダ	牛乳 鶏肉 いかカツ ツナ (かつお)	ごはん なたね油	たまねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	582 27.7	719 34.1
20 火	五目ひじきごはん 小松菜の味噌汁 鶏のから揚げ もやしのサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき 鶏のから揚げ ハム	ごはん 三温糖 なたね油	人参 ごぼう 椎茸 小松菜 もやし きゅうり ほうれん草	610 28.1	741 35.1
21 水	豆乳クリームパスタ 青のりポテト	牛乳 ベーコン 豆乳 あおさ	スパゲティ なたね油 ジャがいも	たまねぎ 人参 ぶなしめじ 小松菜 とうもろこし	681 21.2	822 25.0
22 木	ごはん さつま汁 さばの味噌煮 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 さば 海藻ミックス	ごはん さつまいも つきこんにゃく	人参 長ねぎ キャベツ	673 32.0	834 33.4
23 金	豚丼 大根と油揚げの味噌汁 温州みかんカットゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ	ごはん 三温糖 しらたき 温州みかんカットゼリー	たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	595 27.7	710 32.8
26 月	ごはん 豆乳の味噌汁 手作り照り焼きチキン 糸かまサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 豆乳 鶏肉 糸かまぼこ	ごはん 三温糖 マヨネーズ	人参 だいこん きゅうり とうもろこし	627 29.6	731 33.1
27 火	カレーピラフ ポトフ チキンナゲット 豆サラダ	牛乳 ウインナー チキンナゲット ミックスビーンズ 鶏肉	ごはん ジャがいも なたね油	セロリ たまねぎ 人参 だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり	634 25.8	791 31.5
28 水	きつねうどん ごまドレサラダ お米のタルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	うどん 三温糖 お米のタルト	椎茸 小松菜 長ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー	622 26.1	716 30.8
29 木	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 ホタテ風味フライ 肉じゃが	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 ホタテ風味フライ	ごはん なたね油 ジャがいも 三温糖	長ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん	617 26.2	761 31.9
30 金	ハヤシライス ハロウィンデザート	牛乳 豚肉	ごはん バター ジャがいも ハロウィンデザート	たまねぎ 人参 マッシュルーム	669 21.4	795 24.9